СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Каракина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО Л.В.Орлова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_6\_\_КЛАССА ПО физической культуре**

**НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**с «30» ноября 2020 г. по «04» декабря 2020 г.**

**Учитель: Катаева Оксана Викторовна**

**Адрес электронной почты o.v.kataeva1970@mail.ru**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блок 1. Основная часть** | **Блок 2. Тренировочные задания** | | **Блок 3. Контрольные задания. Работа над ошибками** | | **Блок 4. Контрольные задания** | |
| Содержание | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения |
| Урок № 1Тема: Развитие координационных способностей, эстафеты и игры с использованием гим-х упр-ий | | | | | | |
| Закрепление пройденного материала  Развивать навык взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений*.*  Воспитывать бережное отношение к инвентарю, чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни | И.п.- стойка, скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы, - на двух ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте;  И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по прямой линии.  И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по кругу. | 01.12.20. | **Повторить упр-я со скакалкой** | 01.12.20. |  |  |
| Урок № 2 Тема: Кувырок назад в полушпагат, прыжки через скакалку | | | | | | |
| Совершенствовать технику выполнения кувырка назад в полушпагат  Сохронять доброжелательное отношение друг к другу, выполнять страховку работая в парах  Видеть указанную ошибку и исправлять ее  Овладеть умением анализировать и корректировать действия, при выполнение упражнений  Формировать умение проявлять дисциплинированность  Умение видеть и чувствовать красоту движения  Знать правильную осанку и соблюдать ее | - перекаты в группировке;  -лежа на животе, максимально прогнуться, перекаты вперед и назад «лодочкой»;  - лежа на животе, захват руками голени и максимально прогнуться, перекаты вперед и назад.  И.п.- стойка, скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы, - на двух ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте;  И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по прямой линии.  И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по кругу. | 03.12.20. | **Выполнить тест письменно**  **1.** **Гимнастика это:**  а) система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие;  б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;  в) комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.  **2. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**  а) стойка на лопатках;  б) мост из положения лежа на спине;  в) кувырок.  **3. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:**  а) булава;  б**)** брусья**;**  в) диск.  **4.** **При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:**  а) подбородок окажется ниже перекладины;  б) плечи находятся выше перекладины;  в) подбородок окажется над перекладиной.  **5.** **Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:**  б) подтягивание в висе;  в) бег;  г) кувырки;  д) метание мячей.  **6**. **Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**  а) кувырок вперед;  б) акробатическая комбинация из нескольких упражнений;  в) стойка на лопатках.  **7.** Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп­ражнений?  а) страховкой;  б) вниманием;  в) объяснением.  **8. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:**  а) с одноклассником;  б) с учителем;  в) одному.  **9. ……………. - спортивный тренажёр кольцевидной формы, используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.**  **10. Ритмическая гимнастика – это:**  а) гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;  б) один из древнейших видов спорта включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;  в) разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение. | 03.12.20. |  |  |